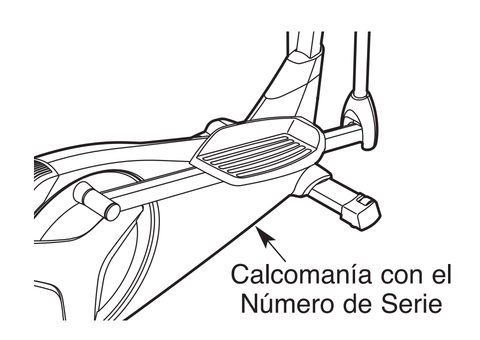
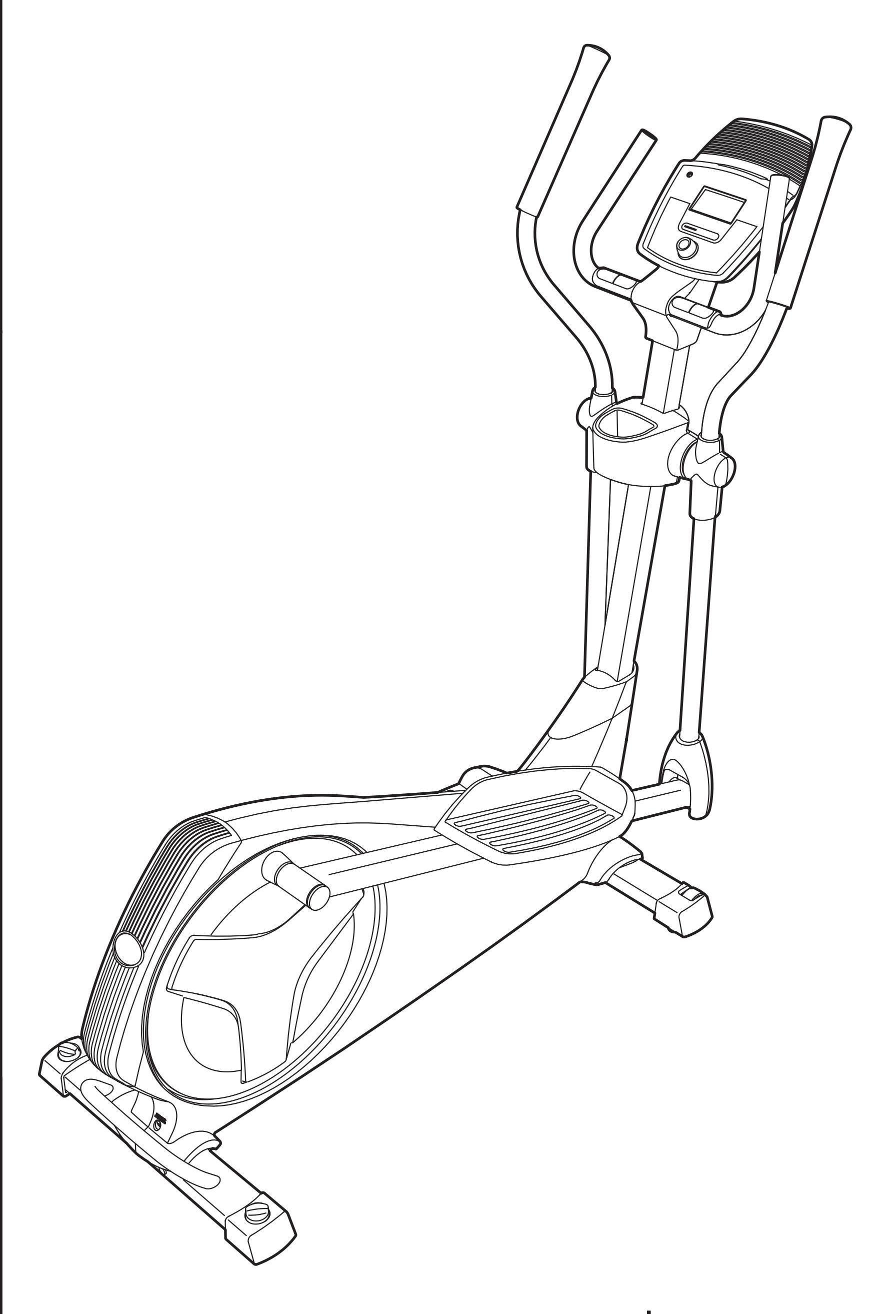
NordicTrack® E9ZL

Nº de Modelo NTEVEL99909.0
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

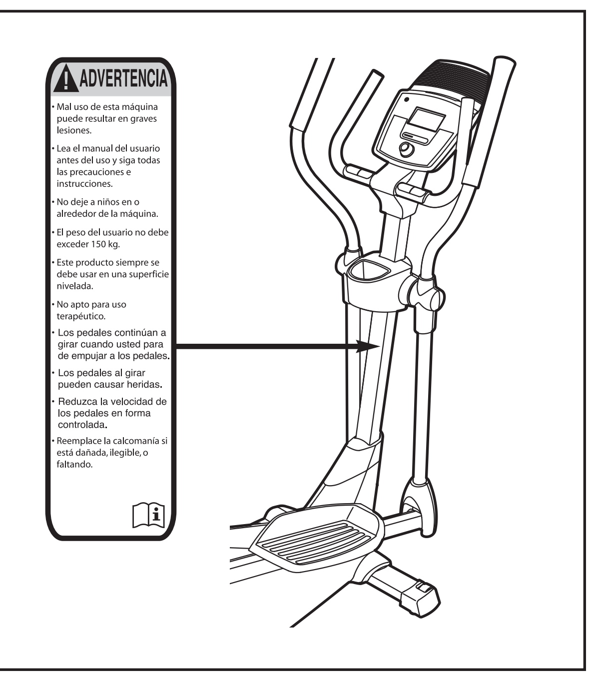
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que la calcomanía no se muestre a su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**

3. **Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

4. **Mantenga su entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque su entrenador elíptico sobre una superficie plana con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 0.9 m de espacio en el frente y atrás de su entrenador elíptico y 0.6 m en cada lado.**

5. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea no más que 150 kg.**

8. **Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda trabar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

9. **Siempre sostenga las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

10. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.**

12. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.**

13. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

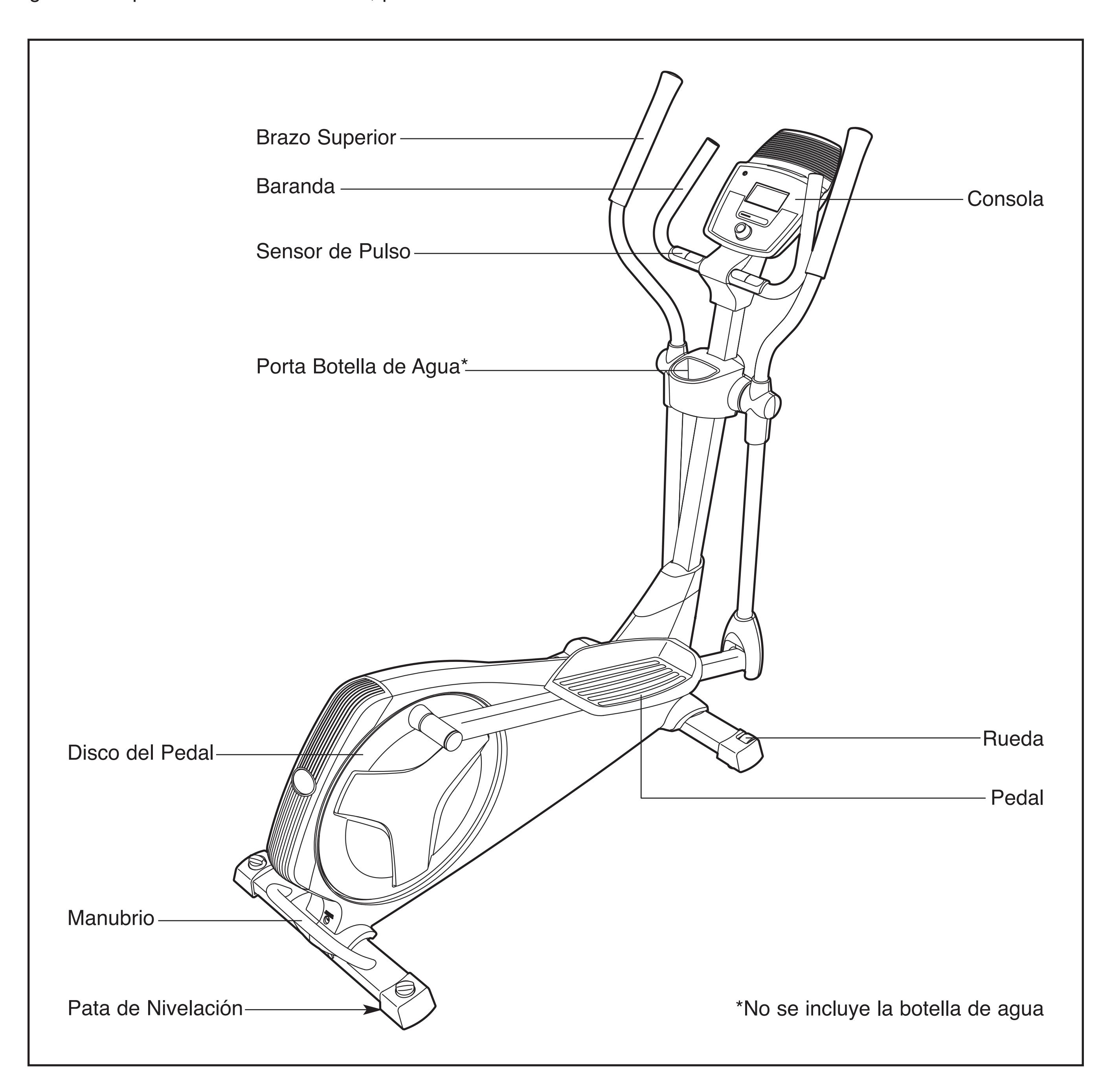
14. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el entrenador elíptico NordicTrack® E9 ZL. El entrenador elíptico E9 ZL proporciona una impresionante selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

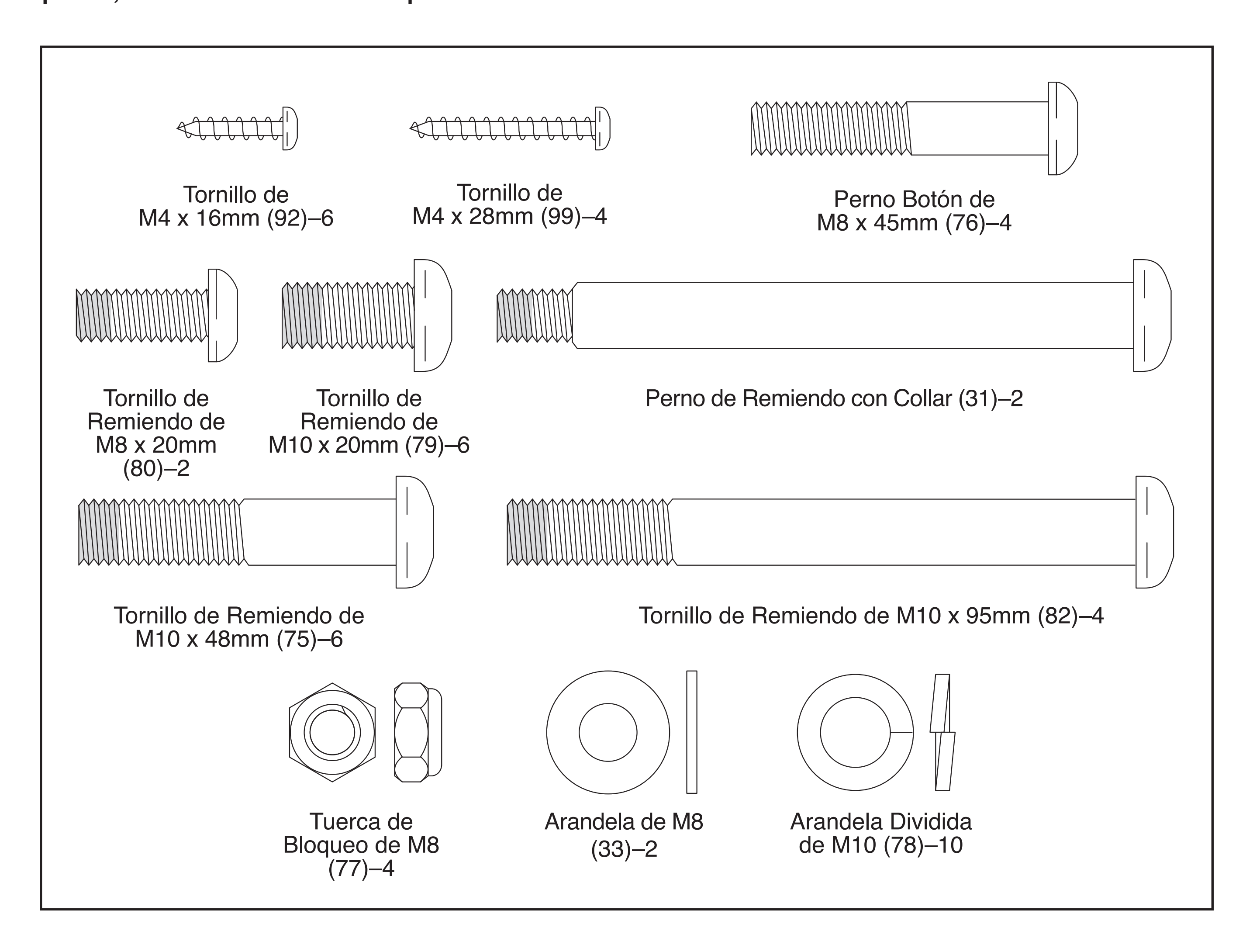


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

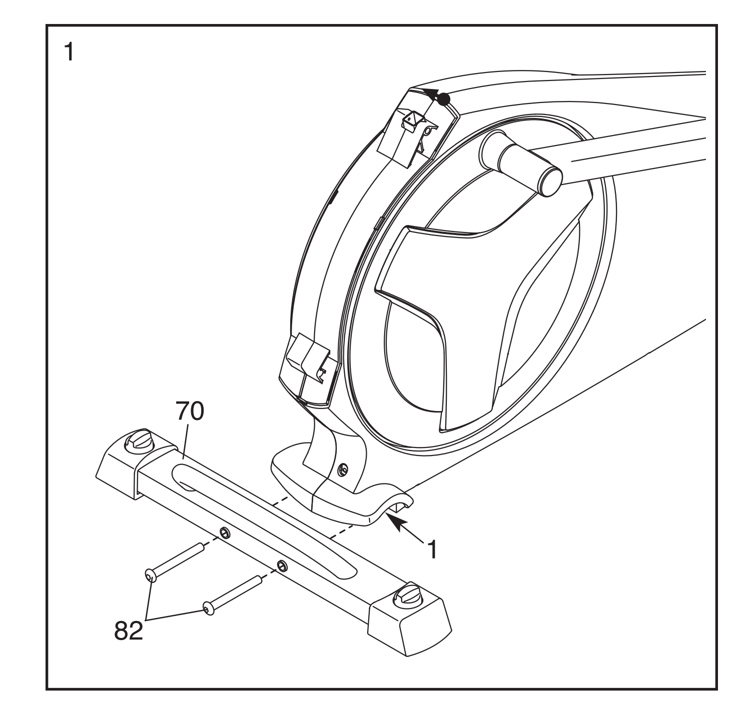
El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella .

Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunos componentes pequeños pueden haberse preinstalado. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

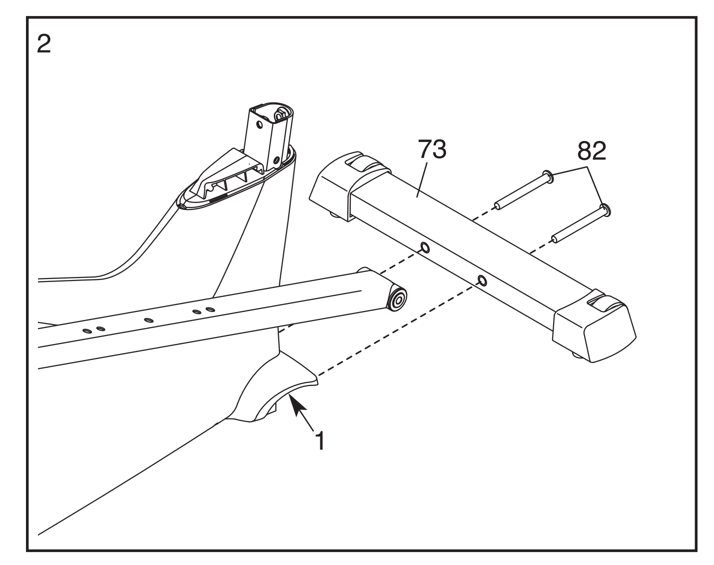


1. **Para que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de empezar.**

Mientras que una segunda persona levanta la parte de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura con dos Tornillos de Remiendo de M10 x 95mm (82).



2. Mientras que una segunda persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura con dos Tornillos de Remiendo de M10 x 95mm (82).

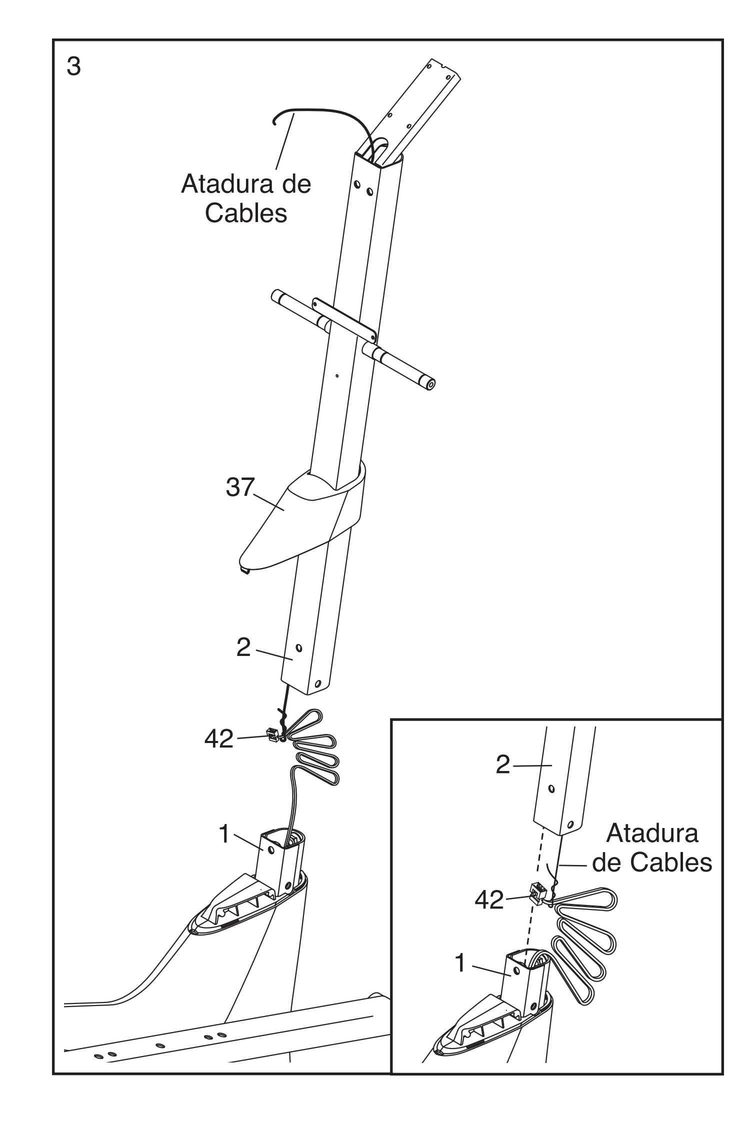


3. Oriente el Montante Vertical (2) y la Cubierta del Protector Superior (37) como está mostrado. Deslice la Cubierta del Protector Superior hacia arriba en el Montante Vertical.

   Haga que una segunda persona sostenga el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

   Vea el dibujo de la inserción. Localice la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Amarre el extremo inferior de la atadura de cables al Cableado Eléctrico (42). Luego, jale el extremo superior de la atadura de cables hacia arriba fuera de la parte superior del Montante Vertical. Entonces, desate y deseche la atadura de cables.

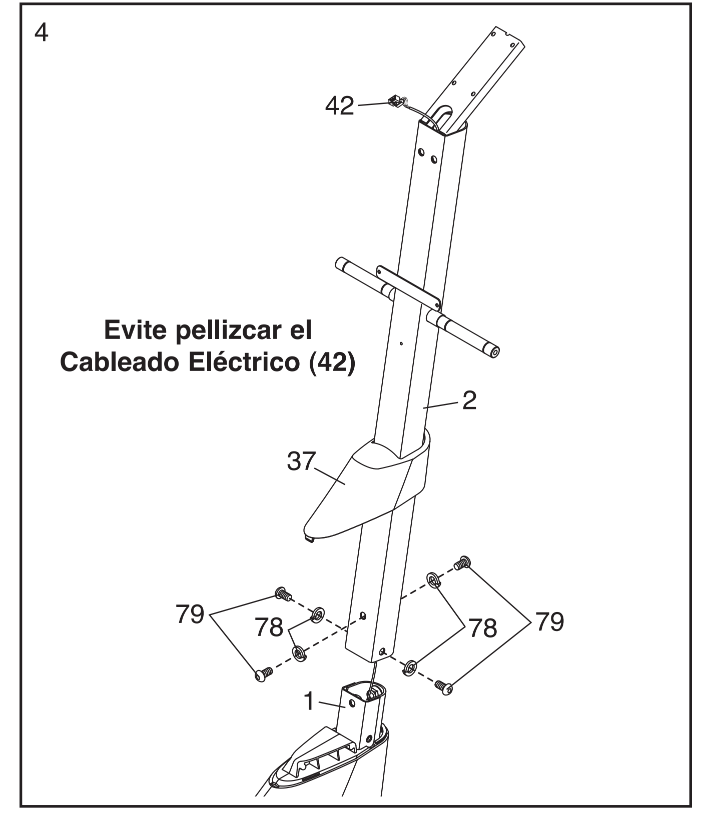
   Sugerencia: Para prevenir que el Cableado Eléctrico (42) se caiga dentro del Montante Vertical (2), asegure el Cableado Eléctrico con una banda elástica o un pedazo de cinta adhesiva.



4. Deslice el Montante Vertical (2) sobre la Armadura (1). **Sugerencia: Haga que una segunda persona sostenga el Cubierta del Protector Superior (37) fuera del camino.**

   Sugerencia: Evita pellizcar el Cableado Eléctrico (42). Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de Remiendo de M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (78).

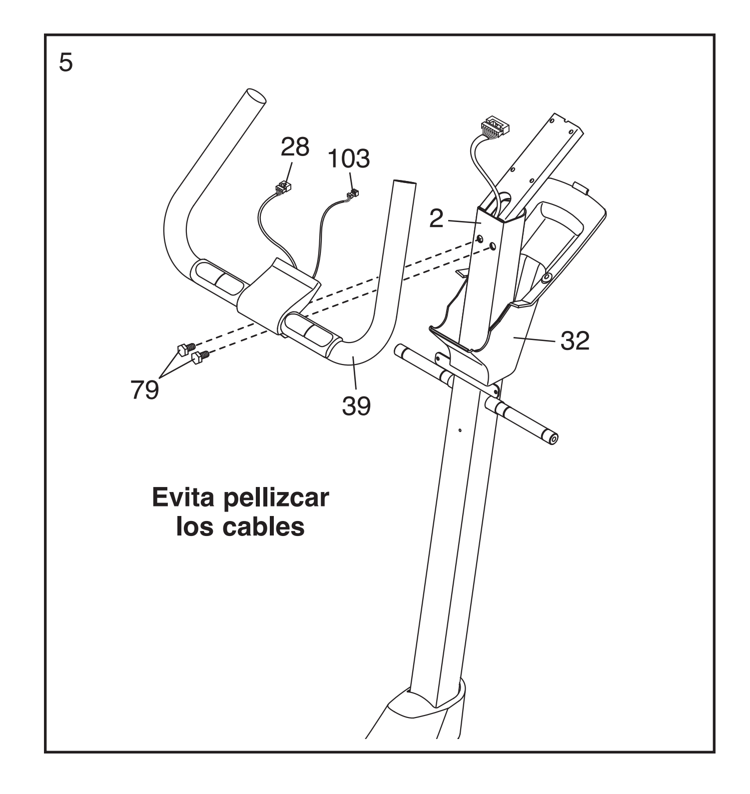
   Deslice la Cubierta del Protector Superior (37) hacia abajo y presiónela dentro de la Armadura (1).



5. Oriente la Cubierta de la Consola (32) como está mostrado. Entonces, deslice la Cubierta de la Consola sobre el Montante Vertical (2).

   Oriente la Baranda (39) como está mostrado. **Asegúrese de jalar el Alambre de Pulso (28) y el Cable de Pulso para el Pecho (103) fuera de la Baranda.**

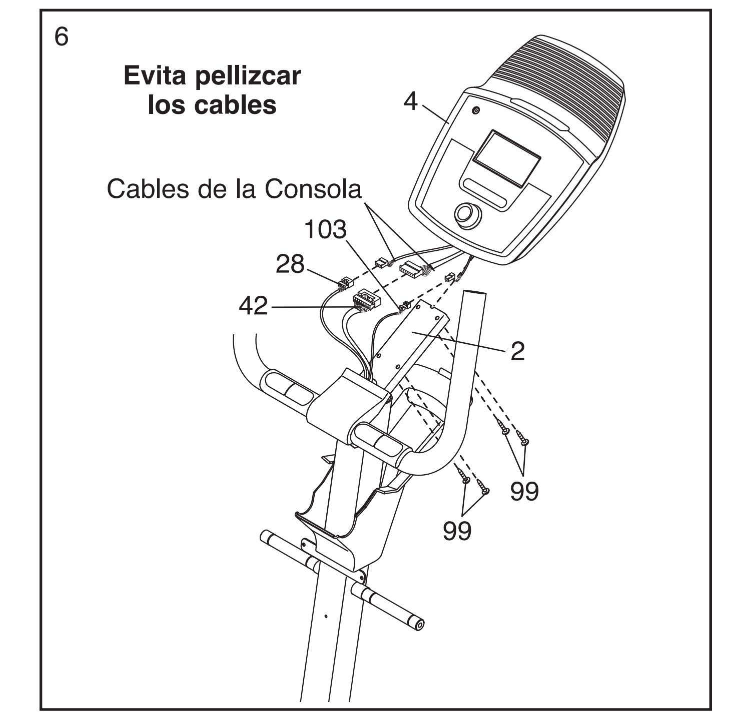
   Sugerencia: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (39) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos de Remiendo de M10 x 20mm (79).



6. Mientras que una segunda persona sostiene la Consola (4) cerca del Montante Vertical (2), conecte los cables de la consola al Cableado Eléctrico (42), el Alambre de Pulso (28), y el Cable de Pulso para el Pecho (103).

   Inserte el exceso de alambres dentro del Montante Vertical (2) o dentro de la Consola (4).

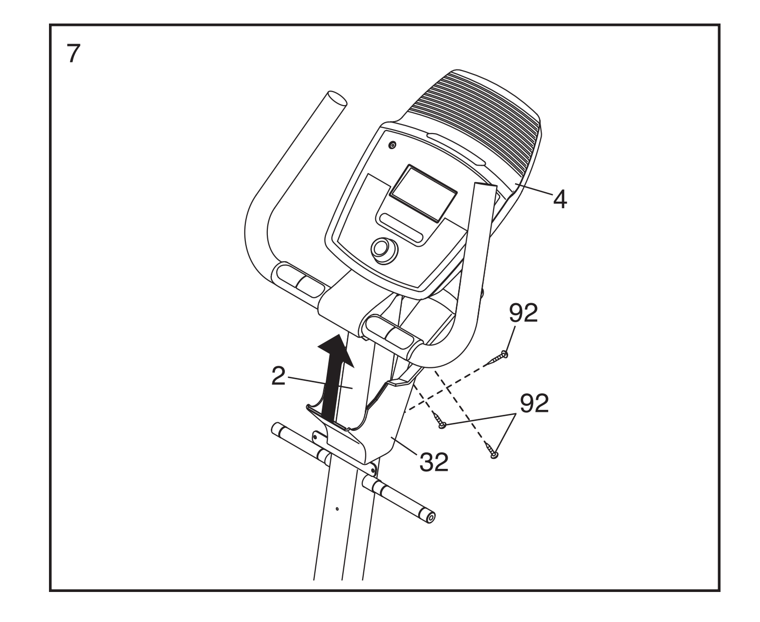
   Sugerencia: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 28mm (99).



7. Deslice la Cubierta de la Consola (32) hacia arriba de la Consola (4).

   Conecte la Cubierta de la Consola (32) al Montante Vertical (2) con un Tornillo de M4 x 16mm (92).

   Entonces, conecte la cubierta de la Consola (32) a la Consola (4) con dos Tornillos de M4 x 16mm (92).



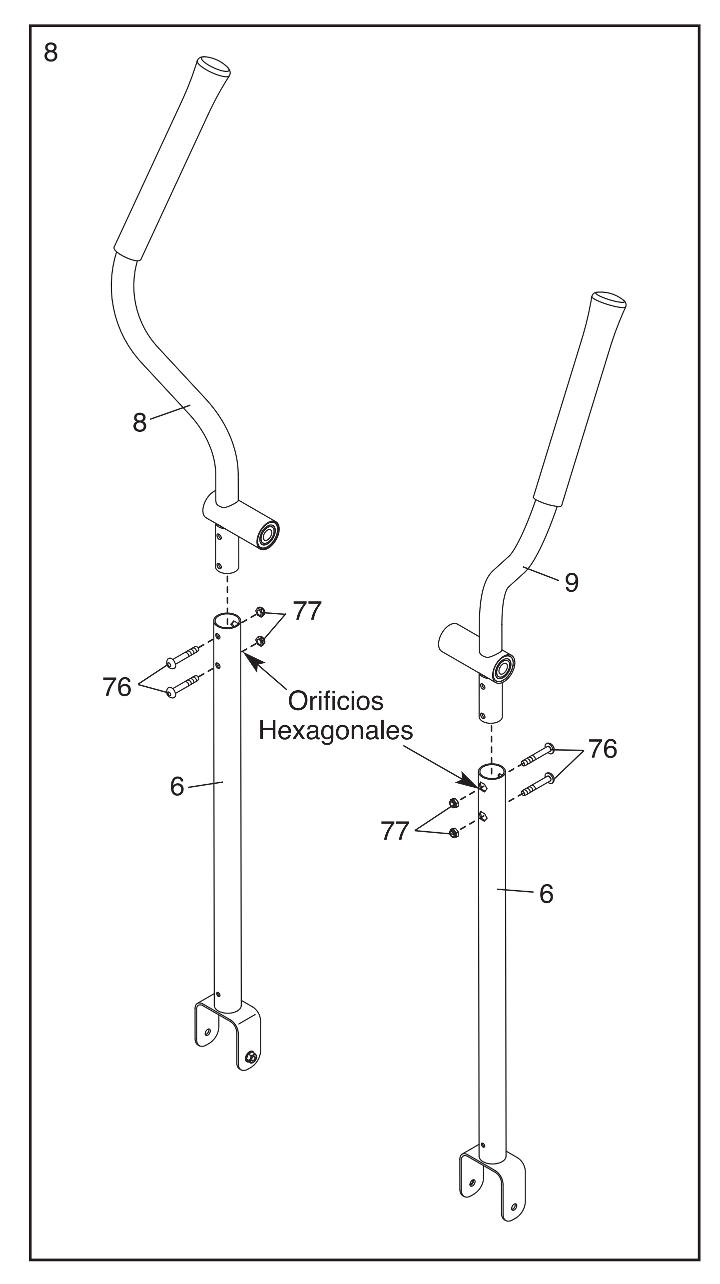
8. Identifique los Brazos Izquierdo y Derecho (8, 9) que están marcados con una calcomanía que dicen “Left” y “Right” (*L* o *Left* indica Izquierdo; *R* o *Right* indica derecha).

   Oriente el Brazo Izquierdo (8) y la Pata del Brazo (6) como está mostrado. **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en el lugar indicado.**

   Inserte el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata del Brazo (6).

   Conecte el Brazo Izquierdo (8) con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (76) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (77). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén en los orificios hexagonales. Todavía no ajuste demasiado los Pernos Botón.**

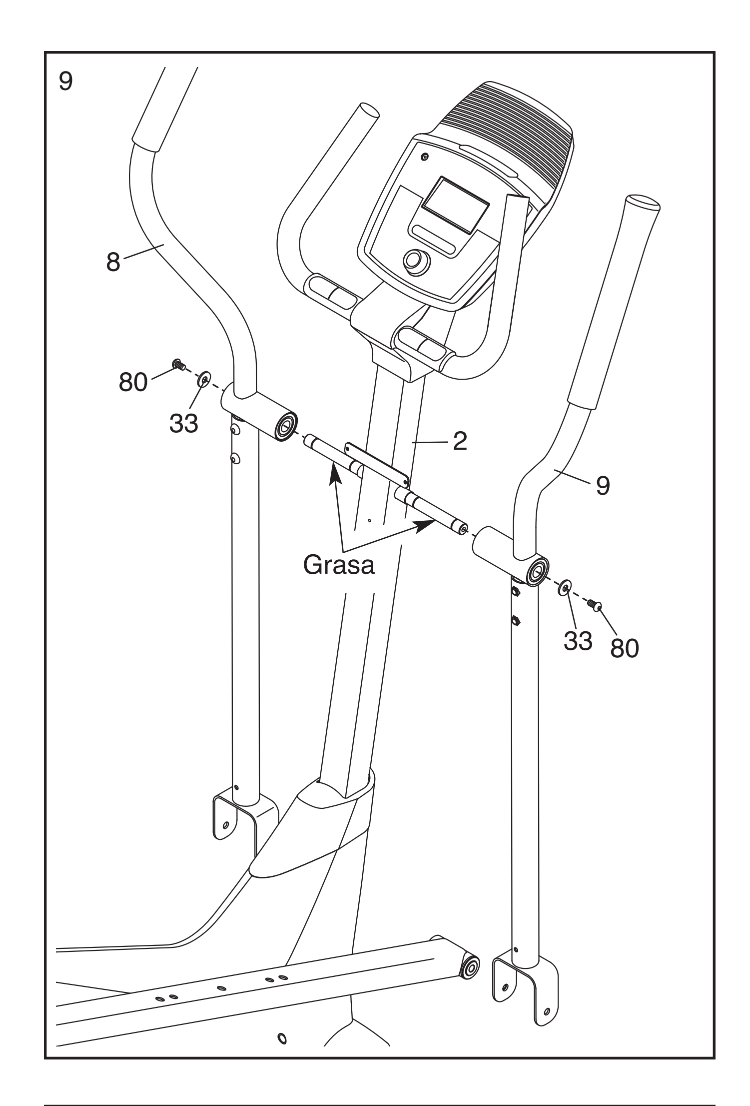
   Conecte el Brazo Derecho (9) a la otra Pata del Brazo (6) de la misma manera.



9. Aplique una cantidad generosa de la grasa incluida a los ejes del Montante Vertical (2).

   Oriente los Brazos Izquierdo y Derecho (8, 9) como está mostrado, y deslícelos sobre los lados izquierdo y derecho del Montante Vertical (2).

   Conecte cada Brazo (8, 9) con un Tornillo de Remiendo de M8 x 20mm (80) y una Arandela de M8 (33).



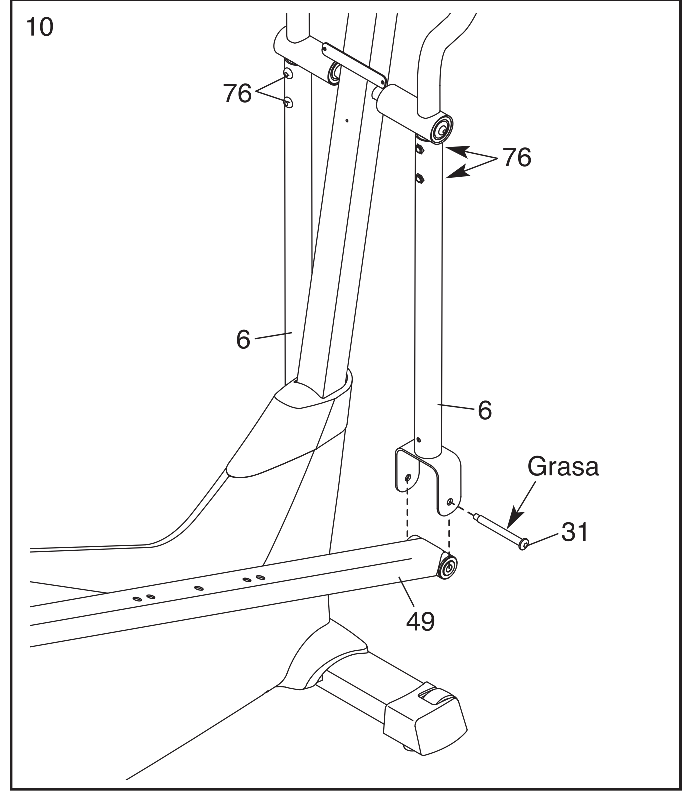
10. Aplique una cantidad pequeña de grasa a un Perno de Remiendo con Collar (31).

    Mientras que una segunda persona sostiene la parte delantera del Brazo del Pedal Derecho (49) dentro del soporte de la Pata del Brazo (6) derecho, inserte el Perno de Remiendo con Collar (31) por la Pata del Brazo derecho y el Brazo del Pedal Derecho.

    Ajuste el Perno de Remiendo con Cuello (31) dentro de tuerca soldada en la Pata del Brazo (6) derecho.

    Repita este paso para conectar el Brazo del Pedal Izquierdo (no mostrado) a la Pata del Brazo (6) izquierdo.

    Ajuste los Pernos Botón de M8 x 45mm (76).

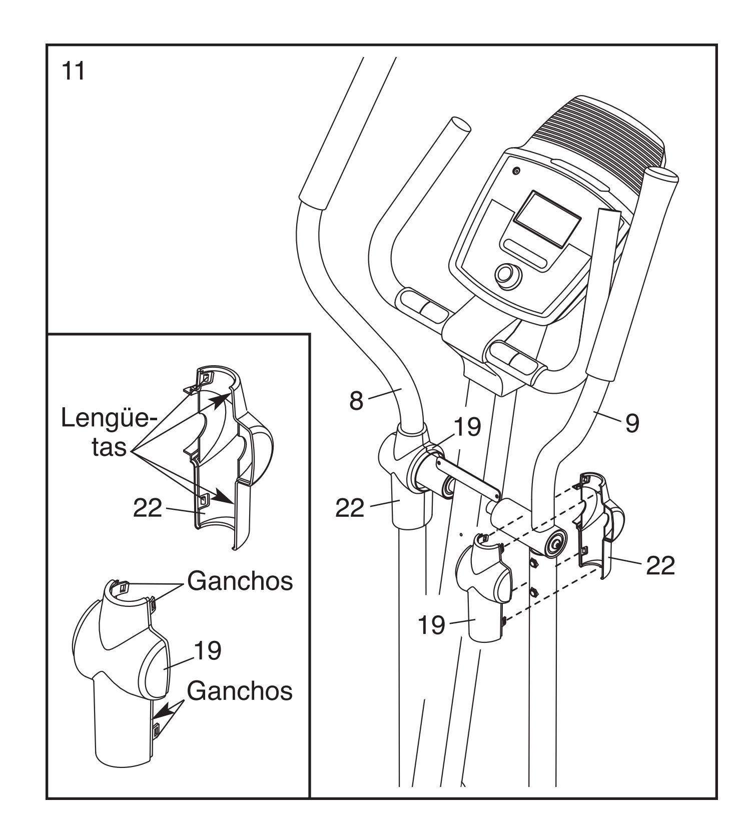


11. **Vea el dibujo de la inserción.** Identifique una Cubierta de Pivote A (19), que tiene ganchos, y una Cubierta de Pivote B (22) que tiene lengüetas.

Presione una Cubierta de Pivote A (19) y una Cubierta de Pivote B (22) juntas alrededor del Brazo Derecho (9).

Repita este paso con el otro lado del entrenador elíptico.

Sugerencia: Asegúrese de que la Cubiertas de Pivote (19, 22) estén colocadas como está mostrado.

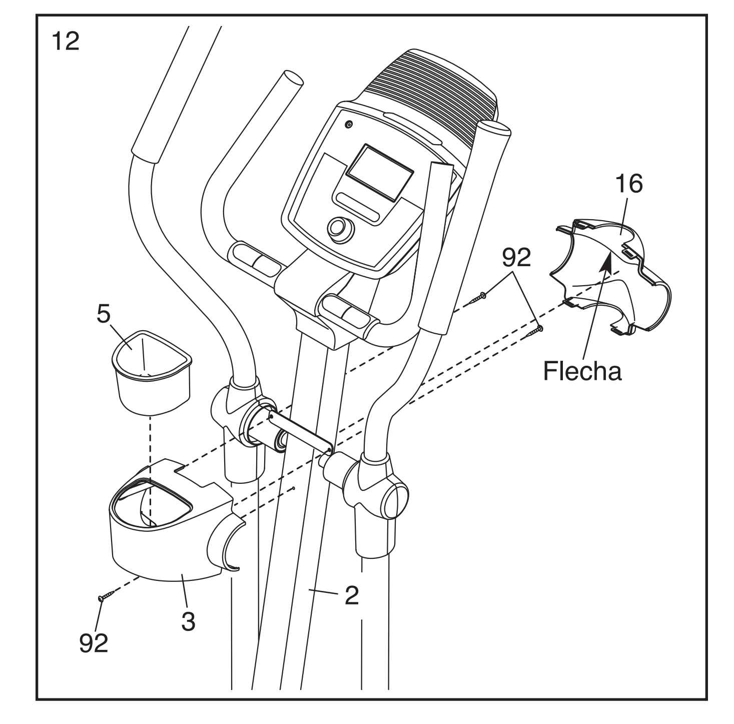


12. Conecte la Cubierta del Montante Vertical Trasero (3) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos de M4 x 16mm (92).

Oriente la Cubierta del Montante Vertical Delantero (16) de manera que la flecha indicada esté apuntando hacia arriba.

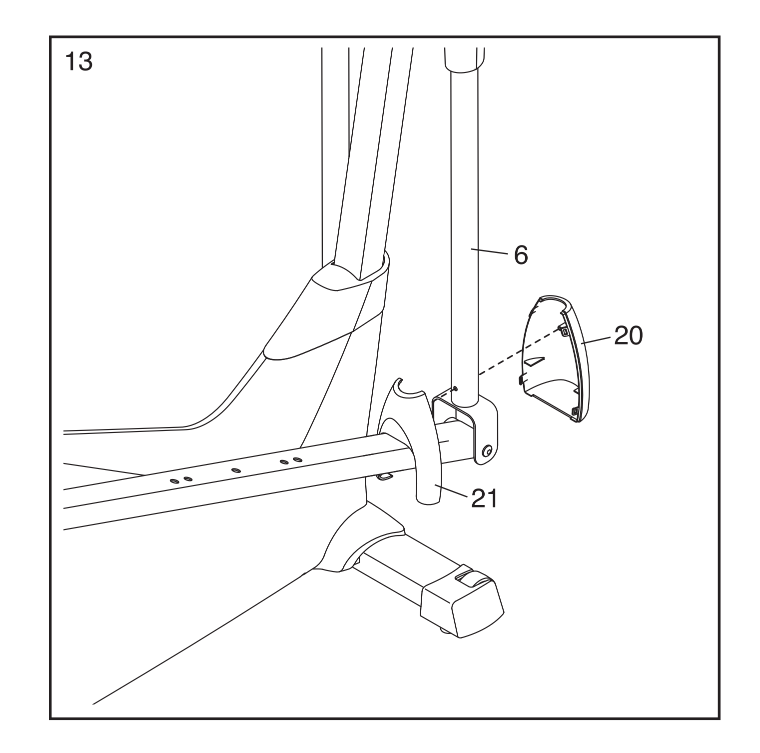
Presione la Cubierta del Montante Vertical Delantero (16) dentro de la Cubierta del Montante Vertical Trasero (3).

Presione la Porta Botella de Agua (5) dentro de la Cubierta del Montante Vertical Trasero (3).



13. Presione una Cubierta de la Pata Delantera (20) y una Cubierta de la Pata Trasera (21) juntas alrededor de la Pata del Brazo (6) derecho.

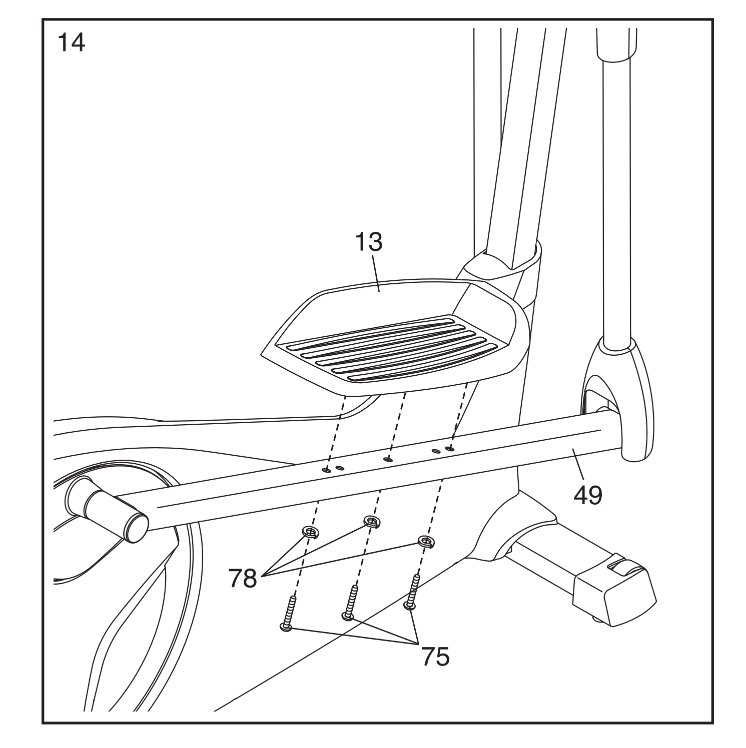
    Repita este paso con el otro lado del entrenador elíptico.



14. Identifique el Pedal Derecho (13), que está marcado con una calcomanía que dice "Right" (*L* o *Left* indica Izquierdo; *R* o *Right* indica derecha).

    Conecte el Pedal Derecho (13) al Brazo del Pedal Derecho (49) con tres Tornillos de Remiendo de M10 x 48mm (75) y tres Arandelas Divididas de M10 (78). **Asegúrese de usar el orificio del centro y los dos orificios de los lados para conectar el Pedal Derecho.**

    Conecte el Pedal Izquierdo (no mostrado) al Brazo del Pedal Izquierdo (no mostrado) de la misma manera.

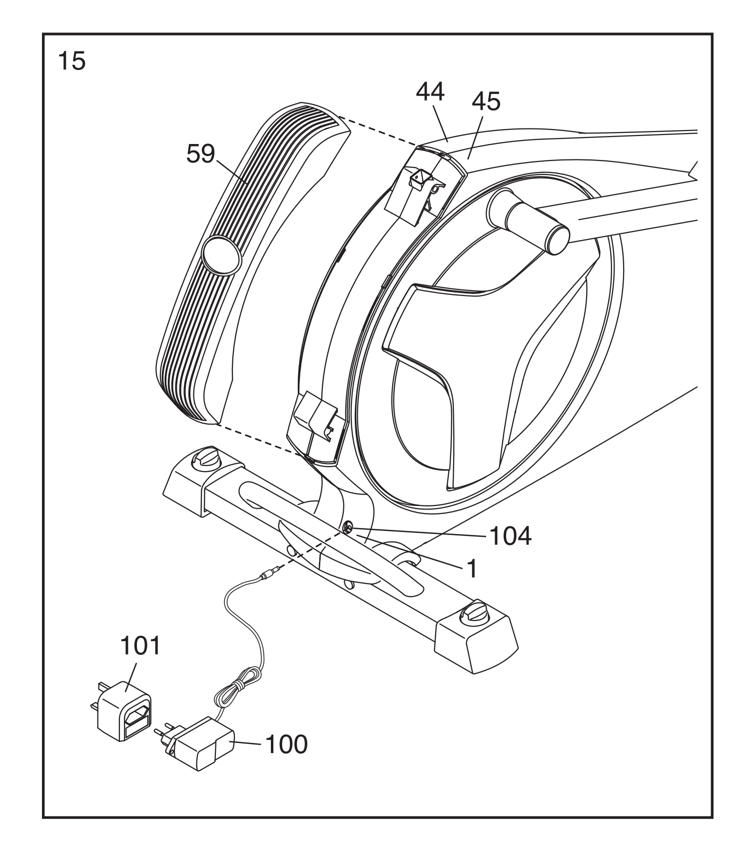


15. Presione la Cubierta del Protector Trasero (59) en los Protectores Izquierdo y Derecho (44, 45).

Enchufe el Adaptador de Corriente (100) en el Receptáculo de Corriente (104) de la Armadura (1).

Si es necesario, enchufe el Adaptador de Corriente (100) dentro del Adaptador del Enchufe (101).

Para enchufar el Adaptador de Corriente (100) dentro del enchufe, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 15.

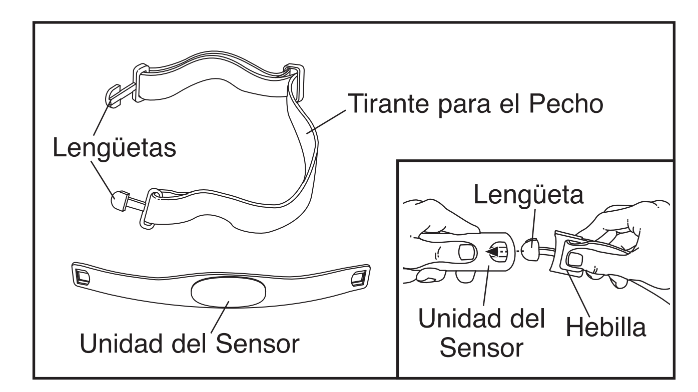


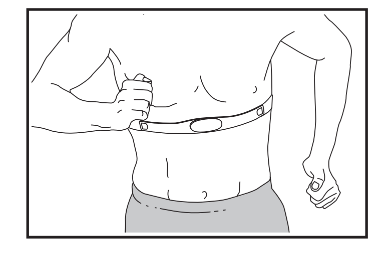
16. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén correctamente ajustadas.** Nota: Puede que sobren algunos artículos de ferretería después que el montaje esté terminado. Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque una estera debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.





Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Si es necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas.) Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojen y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quite y las áreas electrónicas se sequen. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando la pila prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamentela la unidad del sensor cuando use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

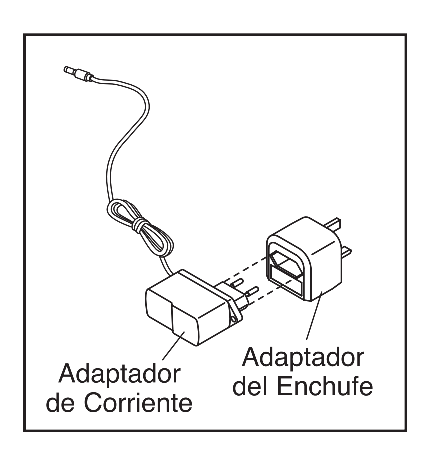
- Asegúrese que usted esté portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura del ritmo cardíaco.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del sensor de pulso para el pecho. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

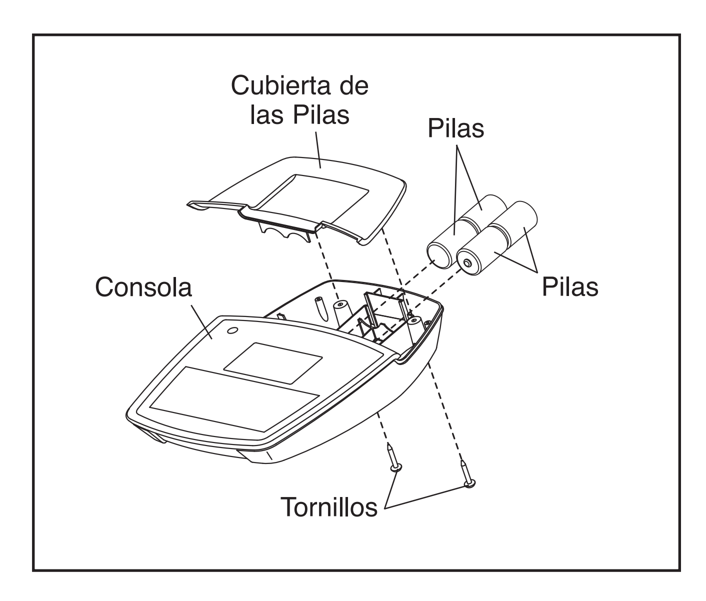
CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que se caliente a la temperatura del ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. Si usted no hace esto, puede que usted dañe las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el adaptador eléctrico dentro del enchufe de la armadura del entrenador elíptico. Luego, enchufe el adaptador de corriente dentro del adaptador del enchufe. Entonces, enchufe el adaptador del enchufe dentro de un tomacorriente apropiado que esté instalado correctamente de acuerdo a todos los códigos y ordenanzas locales.

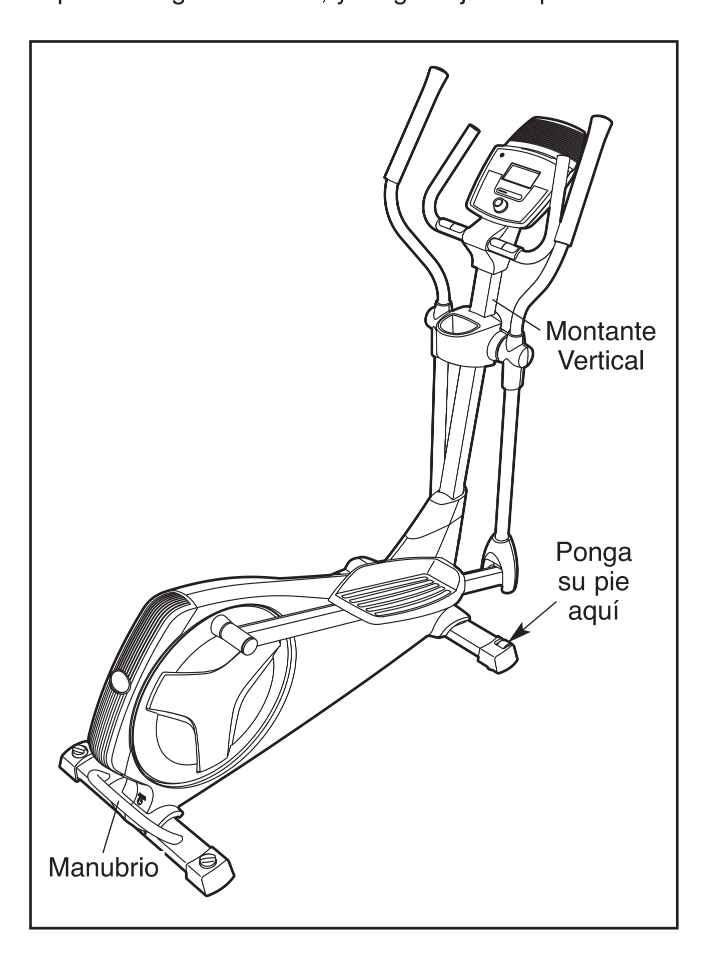


Nota: La consola puede también ser operada con cuatro pilas D (no incluidas); pilas alcalinas son las recomendadas. Retire los tornillos, retire la cubierta de las pilas, inserte las pilas dentro del compartimiento de las pilas, y vuelva a conectar la cubierta de las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como está mostrado en el diagrama dentro del compartimiento de las pilas.**



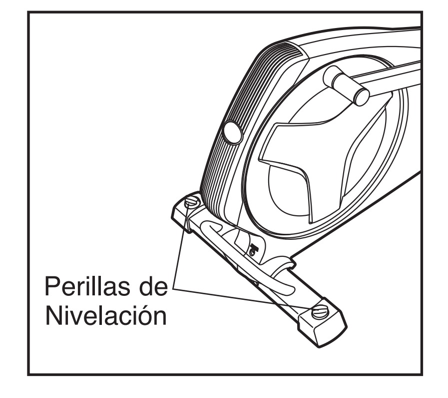
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y el peso del entrenador elíptico, se necesita a dos personas para moverlo. Párese en el frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical, y coloque un pie en contra de unas de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y haga que una segunda persona levante el manubrio hasta que el entrenador elíptico ruede en las ruedas. Cuidadosamente mueve el entrenador elíptico al lugar deseado, y luego bájela al piso.



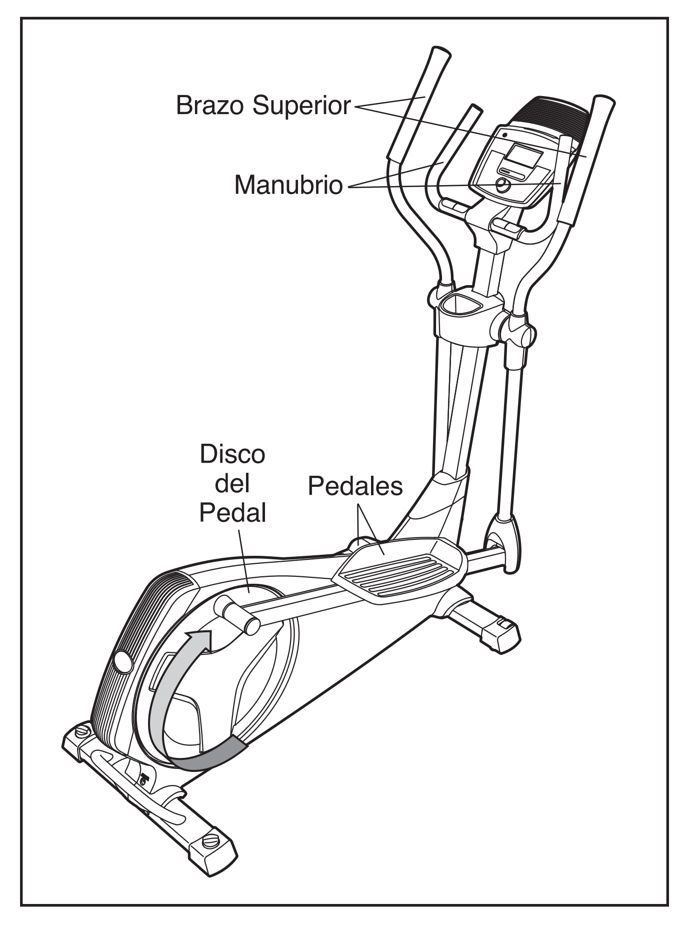
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece ligeramente en el piso durante su uso, gire uno o ambas perillas de nivelación en el estabilizador trasero y ajuste patas de nivelación hasta que la moción de mecerse sea eliminada.



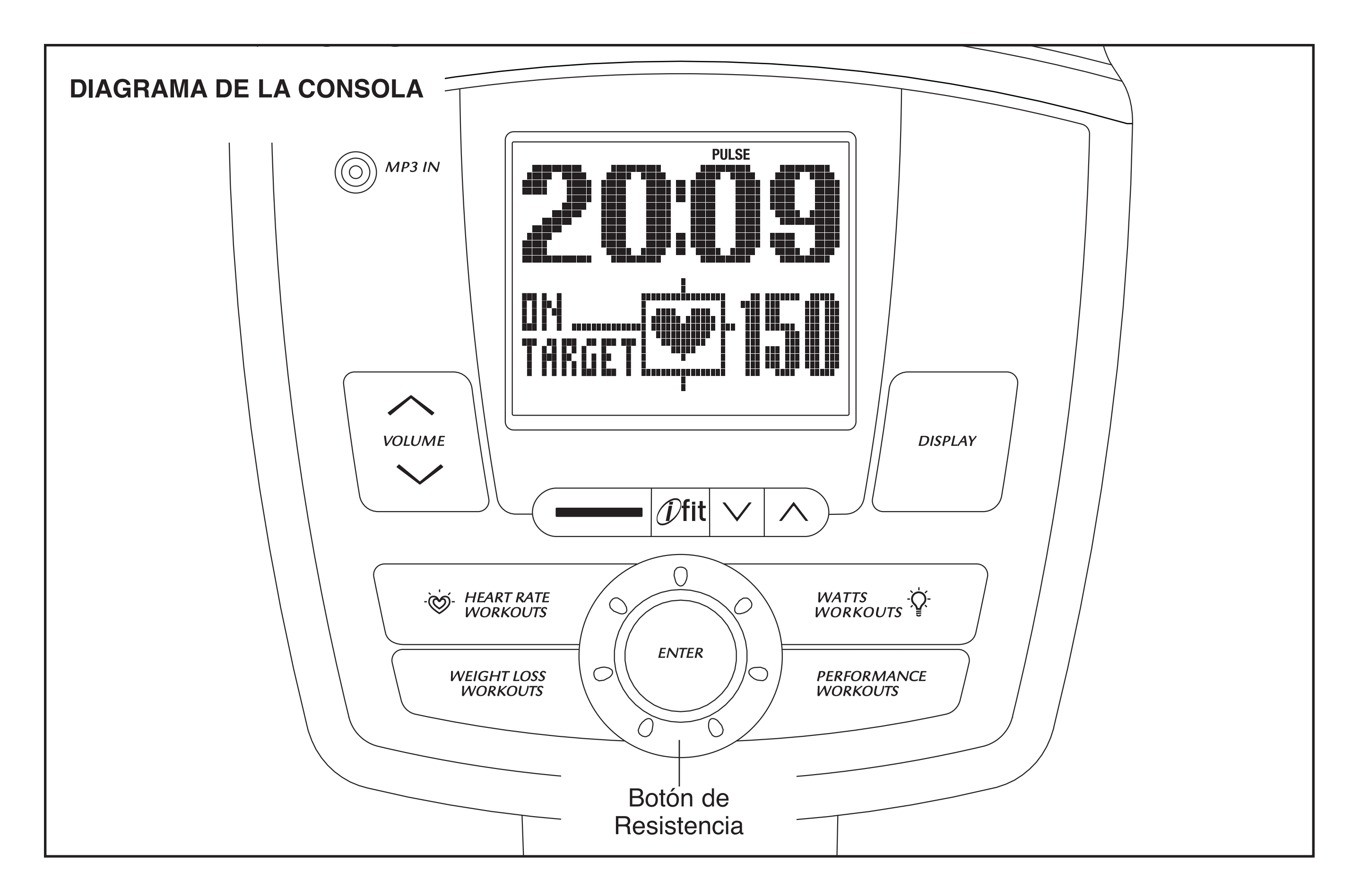
CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, sostenga las barandas o el brazo superior y pise en el pedal que está en la posición mía baja. Entonces, pise en el otro pedal.



Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse con una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden girar en cualquier dirección. Es recomendable que usted mueva los discos del pedal en la dirección mostrada por la flecha; sin embargo, por variedad, usted puede girar los discos del pedal en la dirección opuesta.**

Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales lleguen a parar completamente. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que el volante pare.** Cuando los pedales son estén parados, primero bájese del pedal que está más alto. Luego, bájese del pedal que está más abajo.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada cuenta con un grupo de funciones, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable.

Cuando se selecciona la función manual de la consola, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola proporciona una retroalimentación continua de los ejercicios. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

La consola cuenta con doce entrenamientos preajustados: seis entrenamientos para pérdida de peso y seis entrenamientos de desempeño. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar el paso de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Además, la consola ofrece ocho entrenamientos de ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales y le indican variar su velocidad de pedaleo para mantener su ritmo cardíaco próximo a un ritmo cardíaco idóneo.

La consola ofrece además tres entrenamientos de vatios que cambian la resistencia de los pedales y le indican variar su velocidad de pedaleo para mantener su potencia de salida próxima a un nivel idóneo.

La consola exhibe el sistema de entrenamiento interactivo iFit, que habilita a la consola para aceptar tarjetas iFit, las cuales contienen entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr objetivos específicos de estado físico. Por ejemplo, pierda esas libras indeseadas con el entrenamiento para Pérdida de Peso de 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan automáticamente la resistencia de los pedales mientras la voz de un entrenador personal le orienta a través de su entrenamiento. Las tarjetas iFit están disponibles aparte. **Para comprar tarjetas iFit, entre en el sitio www.iFit.com, o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.**

También usted puede escuchar a su música de entrenamiento favorita o audio libros con el sistema de sonido estéreo de alta calidad de la consola.

Consulte la página 18, **para encender la corriente y para usar la función manual.** Consulte la página 20, **para usar un entrenamiento preajustado.** Consulte la página 21, **para usar un entrenamiento para ritmo cardiaco.** Consulte la página 22, **para usar un entrenamiento de vatios.** Consulte la página 23, **para usar un entrenamiento iFit.** Consulte la página 23, **para usar el sistema de sonido.** Consulte la página 23, **para cambiar las opciones de la consola.**

Nota: Si la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha estado expuesta a temperaturas frías, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, usted puede dañart las pantallas de la consola o las piezas eléctricas.

Enchufe el adaptador de corriente (vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 15). Cuando el adaptador de corriente esté enchufado, las pantallas se iluminarán y la consola estará lista para el uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

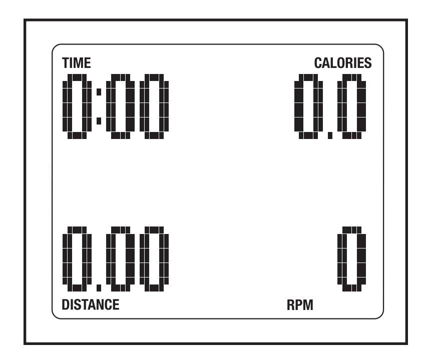
1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE más arriba.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona.

   Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones de Entrenamientos [WORKOUTS] hasta que se observen ceros en la pantalla.



3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**

   Cuando pedalee, cambie la resistencia de los pedales volteando el botón de la resistencia.

   Para aumentar la resistencia, voltee el botón de la resistencia hacia la dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, voltee el botón de la resistencia hacia la dirección opuesta a las agujas del reloj. Nota: Después de que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   La consola ofrece varios modos de visualización. El modo que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Pulse repetidamente el botón de la Pantalla [DISPLAY] para seleccionar el modo de visualización deseado.

   Las pantallas pueden mostrar la siguiente información del entrenamiento:

   Tiempo [TIME]—Cuando el modo manual está seleccionado, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante en el entrenamiento en vez del tiempo transcurrido.

   Velocidad [SPEED]—Esta pantalla mostrará la velocidad de su pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

   Distancia [DISTANCE]—Esta pantalla mostrará la distancia (número total de revoluciones) que usted ha pedaleado.

   Caloría [CALORIES]—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

   Vatios [WATTS]—Esta pantalla mostrará su potencia de salida aproximada en vatios.

Pulso [PULSE]—Esta pantalla mostrará su ritmo cardiaco cuando usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho incluido (ver paso 5 más abajo).

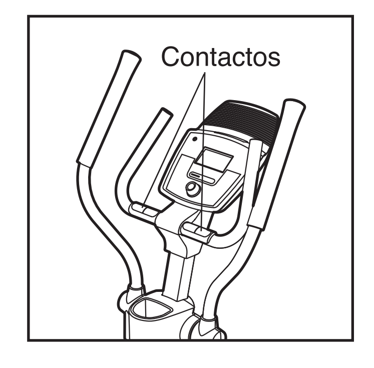
Resistencia [RESISTANCE]—Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

Perfil—Cuando se selecciona un entrenamiento, esta pantalla mostrará un perfil de la configuración de resistencia para el entrenamiento.

Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del Volumen [VOLUME].

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Para usar el sensor de pulso para el pecho que está incluido, vea la página 14. Para usar el sensor de pulso del mango, siga las instrucciones de abajo. **IMPORTANTE: Si usted usa el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango al mismo tiempo, la consola no le mostrará su ritmo cardíaco correctamente.**



Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso. Además asegúrese que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardiaco, sostenga el sensor de pulso de mano, con las palmas de las manos descansando en los contactos metálicos. **Evite mover las manos u oprimir los contactos en forma demasiado fuerte.**

Cuando se detecta su pulso, se mostrará su ritmo cardiaco en la pantalla. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos.

Si su ritmo cardiaco no aparece, asegúrese que tenga las manos en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente ni apretar los contactos de metal demasiado fuerte. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa.

Si no se mueven los pedales por algunos minutos y no pulse los botónes, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

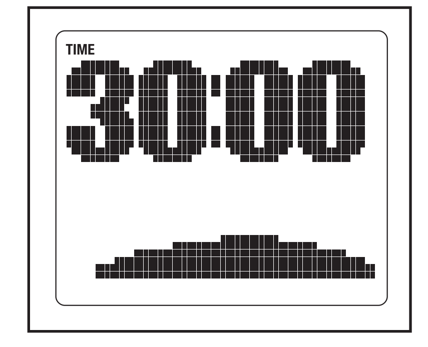
1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Seleccione un entrenamiento preajustado.**

   Para seleccionar un entrenamiento preajustado, primero pulse el botón Entrenamiento para Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o Entrenamiento de Desempeño [PERFORMANCE WORKOUTS].

   Seguidamente gire el botón de resistencia hasta que se muestre en entrenamiento deseado en la pantalla.

   A continuación pulse el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento. El tiempo de entrenamiento y el perfil de la configuración de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

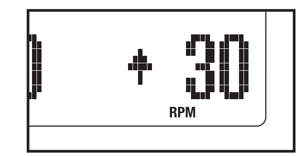
   Entonces, la meta de la velocidad y el nivel de resistencia máxima para el entrenamiento también aparecerán en la pantalla.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento se divide en segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ritmo como objetivo se programan para cada periodo. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

   El perfil del ejercicio le mostrará su progreso (vea el dibujo de arriba). El segmento que destella en el perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

   Cuando el primer segmento del entrenamiento se termine, el nivel de resistencia y la velocidad idónea para el segundo segmento aparecerán en la pantalla por unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a estallar, y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de la configuración objetivo de rpm (revoluciones por minuto) del segmento actual. Cuando aparezca una flecha hacia arriba o la palabra *FASTER* (más rápido) en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando aparezca una flecha hacia abajo o la palabra *SLOWER* (más lento), reduzca su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha o las palabras *ON TARGET* (velocidad idónea), mantenga su velocidad actual.

   IMPORTANTE: La velocidad idónea está prevista sólo para motivarle. Su velocidad real puede ser inferior a la velocidad idónea. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiarlo el ajuste manualmente al simplemente girar el botón de resistencia. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termine, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en las páginas 18–19.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 19.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

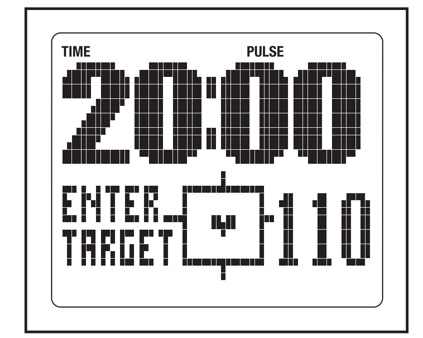
   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Seleccione un entrenamiento de ritmo cardiaco.**

   Para seleccionar un entrenamiento para ritmo cardiaco, primero pulse el botón Entrenamientos para Ritmo Cardiaco [HEART RATE WORKOUTS].

   Seguidamente gire el botón de resistencia hasta que se muestre en entrenamiento deseado en la pantalla. A continuación pulse el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento.

3. **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**

   Unos segundos tras seleccionar un entrenamiento para ritmo cardiaco, el tiempo de entrenamiento y las palabras *ENTER TARGET* (introducir valor idóneo) se mostrarán en la pantalla.

   Se programará un ritmo cardíaco idóneo diferente para cada segmento del entrenamiento para ritmo cardíaco. Voltee el botón de la resistencia para entrar la meta **máxima** de ritmo cardiaco deseada para el entrenamiento. (Vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 26.) Luego pulse el botón Registrar.

4. **Sostenga el sensor de pulso del mango o use el incluido sensor de pulso para el pecho.**

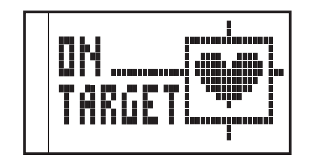
   Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco, usted debe de usar el incluido sensor de pulso para el pecho o sostener el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 19).

   Si usted usa el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener el sensor de pulso del mango continuamente durante un entrenamiento de ritmo cardíaco; sin embargo, usted debería sostener el sensor de pulso del mango frecuentemente durante el entrenamiento para que funcione correctamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos por al menos 15 segundos.**

5. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento para ritmo cardiaco se divide en segmentos de un minuto. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: La misma meta de ritmo cardíaco puede ser programado para los segmentos consecutivos.

   Durante el entrenamiento la consola comparará regularmente su ritmo cardiaco con el valor idóneo de ritmo cardiaco para el segmento actual del entrenamiento. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Cada vez que cambie la resistencia, el nivel de resistencia se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para informarle.

   Mientras que hace ejercicios, a usted se le avisará para que pedalee a una velocidad constante. Cuando aparezca una flecha hacia arriba o la palabra *FASTER* (más rápido) en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando aparezca una flecha hacia abajo o la palabra *SLOWER* (más lento), reduzca su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha o las palabras *ON TARGET* (velocidad idónea), mantenga su velocidad actual.

   IMPORTANTE: Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted. Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede anular manualmente el nivel dándole vuelta a la perilla de resistencia; sin embargo, si usted cambia el nivel de resistencia, usted no podrá mantener su ritmo cardíaco de meta.

   También, cuando la consola compara su ritmo cardíaco con la configuración de ritmo cardíaco objetivo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir en forma automática para traer su ritmo cardíaco más cerca de la configuración del ritmo cardíaco objetivo.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en las páginas 18–19.

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 19.

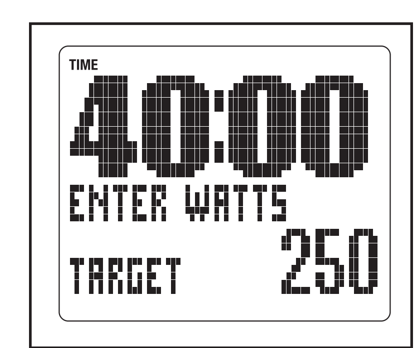
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE VATIOS

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.**

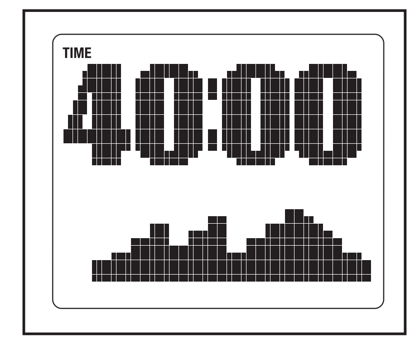
   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Seleccione un entrenamiento de vatios.**

   Para seleccionar un entrenamiento de vatios, primero presione el botón de Entrenamiento de Vatios [WATTS WORKOUT]. Luego, gire el botón de la resistencia hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. Después, presione el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento.

   Si usted selecciona el entrenamiento de vatios 1, el tiempo del entrenamiento y las palabras *ENTER WATTS TARGET* (registre su meta de vatios) aparecerán en la pantalla.

   Si usted selecciona el entrenamiento de vatios 2 o 3, el tiempo del entrenamiento y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento aparecerán en la pantalla.

3. **Si usted seleccionó el entrenamiento de vatios 1, registre un ajuste de la meta de vatios.**

   Durante el entrenamiento de vatios 1, el mismo ajuste de la meta de vatios será programado para todos los segmentos del entrenamiento. Gire el botón de la resistencia para registrar el ajuste de la meta de vatios deseada.

4. **Empiece a pedalear para empezar el entrenamiento.**

   El entrenamiento de Vatios 1 está dividido en 40 segmentos de un minuto. Durante el entrenamiento, la consola comparará regularmente su producción de vatios al ajuste de la meta de vatios que usted ha registrado para el entrenamiento.

   Si su producción de vatios está más abajo o arriba del ajuste de la meta de vatios, la resistencia de los pedales automáticamente aumentará o disminuirá para traer la producción de vatios más cerca al ajuste de la meta de vatios. Cada vez que la resistencia cambie, el nivel de la resistencia aparecerá en la pantalla por algunos segundos para avisarle.

   El entrenamiento de vatios 2 o 3 está dividido en 40 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un nivel de meta de vatios están programados para cada segmento. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o nivel de meta de vatios pueden ser programados en segmentos consecutivos.

   El perfil del entrenamiento mostrará su progreso (vea el dibujo a la izquierda). El segmento del perfil que destella representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

   Mientras que hace ejercicios, se le avisará que pedalee a una meta de la velocidad. Cuando una flecha ascendente o la palabra *FASTER* (más rápido) aparezcan en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando una flecha hacia abajo o la palabra *SLOWER* (más despacio) aparezcan, disminuya su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha o las palabras *ON TARGET* (velocidad idónea) aparezcan, mantenga su velocidad actual.

   IMPORTANTE: La meta de la velocidad está con la intención de solamente proveer motivación. Su velocidad actual puede ser más lenta que la meta de la velocidad. Asegúrese de pedalear a la velocidad que sea cómoda para usted.

   Cuando el primer segmento del entrenamiento termina, el nivel de resistencia y la meta de la velocidad para el segundo segmento aparecerán en la pantalla por algunos segundos para avisarle. El próximo segmento del perfil empezará a destellar, y los pedales automáticamente se ajustarán al nivel de resistencia del próximo segmento.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede manualmente anular los ajustes girando el botón de la resistencia. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del entrenamiento termina, los pedales automáticamente se ajustarán al nivel de resistencia del segmento siguiente.**

   Para parar un entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Un tono sonará y el tiempo empezará a destellar en la pantalla. Para volver a empezar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

5. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en las páginas 18–19.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 19.

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

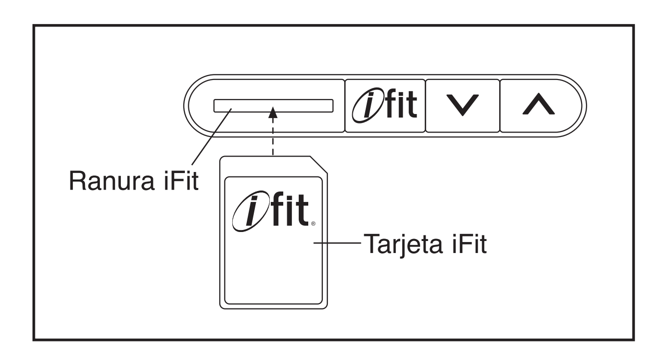
Las tarjetas iFit están disponibles por separado. Para comprar Tarjetas iFit, entre en el sitio www.iFit.com, o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFIt también están disponibles en tiendas selectas.

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento**

   Para usar un entrenamiento iFit, introduzca una tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que dicha tarjeta tenga los contactos de metal orientados hacia abajo y que éstos estén de frente a la ranura. Cuando la tarjeta iFit se haya introducido adecuadamente, el indicador próximo a la ranura se iluminará y se mostrará un texto en la pantalla.



   A continuación, seleccione el entrenamiento deseado en la tarjeta iFit pulsando los botones de aumento y disminución ubicados al lado de la ranura iFit.

   Unos instantes tras seleccionar un entrenamiento, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarle durante todo su entrenamiento.

   Los entrenamientos iFit funcionan de la misma forma que los entrenamientos preseleccionados. Para usar el entrenamiento, consulte los pasos 3 a 6 de la página 20.

3. **Cuando haya terminado de realizar los ejercicios, retire la tarjeta iFit.**

   Retire la tarjeta iFit cuando haya terminado de realizar los ejercicios. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o libros parlantes con el sistema de sonido estéreo de la consola mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) en la toma MP3 de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones de aumento o disminución de Volumen [VOLUME] en la consola.

CÓMO CAMBIAR LAS OPCIONES DE LA CONSOLA

La consola presenta un modo de usuario que le permite seleccionar una unidad de medida y una opción de iluminación para la consola.

Para seleccionar el modo de usuario, pulse y mantenga pulsado el botón Pantalla [DISPLAY] durante algunos segundos hasta que aparezca la información del modo de usuario en la pantalla.



La consola tiene tres opciones de iluminación. La opción *ON* (Encender) mantiene la iluminación encendida mientras la consola está encendida. La opción *AUTO* mantiene la iluminación encendida solamente cuando usted está pedaleando. La opción *OFF* (Apagar) apaga la iluminación.

La iluminación actualmente seleccionada aparecerá en la pantalla. Presione el botón para disminuir el Volumen [VOLUME] repetidamente para seleccionar la opción de iluminación deseada.

Pulse el botón Pantalla para guardar la configuración de la consola y salir del modo de usuario.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y ajuste regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si el sensor de pulso del mango no funciona correctamente vea el paso 5 de la página 19.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si usted puede sentir que los pedales están resbalosos cuando está pedaleando aun cuando la resistencia ha sido ajustada al nivel máximo, la correa de manejo pueda que necesite ser ajustada.

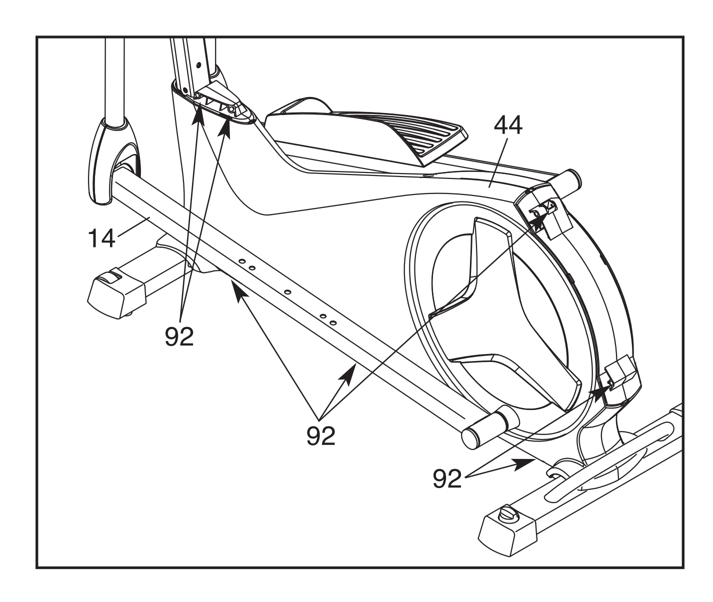
Para ajustar la correa de manejo, debería de retirar el pedal izquierdo, la cubierta del protector superior, cubierta del protector trasero, y el protector izquierdo.

Primero, vea el paso 14 en la página 12 y retire el pedal izquierdo.

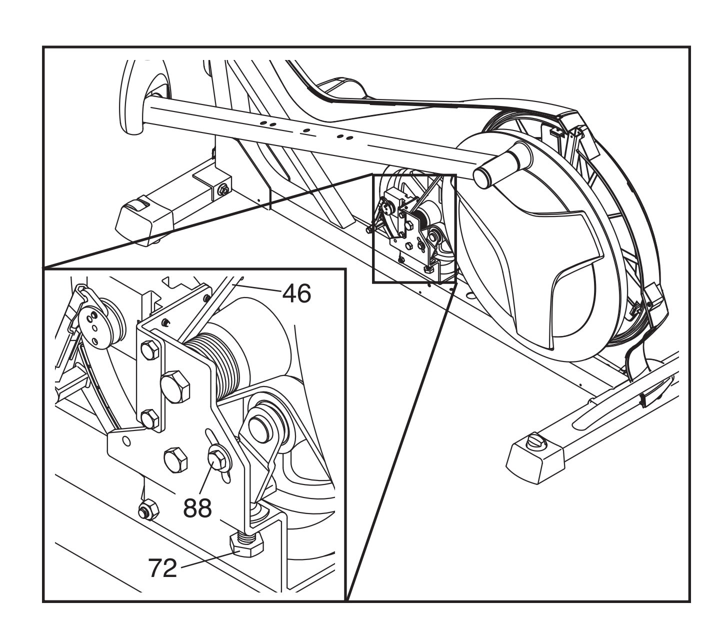
Luego, vea el paso 15 en la página 13 y retire la cubierta del protector trasero.

Entonces, vea el paso 4 en la página 7 y suelte la cubierta del protector superior del protector izquierdo. Deslice la cubierta del protector superior hacia arriba.

Retire los Tornillos de M4 x 16mm (92) del Protector Izquierdo (44) y luego suavemente mueva el Protector Izquierdo hacia afuera sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



Luego, afloje el Tornillo de Pivote (88). Entonces, ajuste el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (72) hasta que la Correa de Manejo (46) esté ajustada.



Cuando la Correa de Manejo (46) esté ajustada, ajuste el Tornillo de Pivote (88).

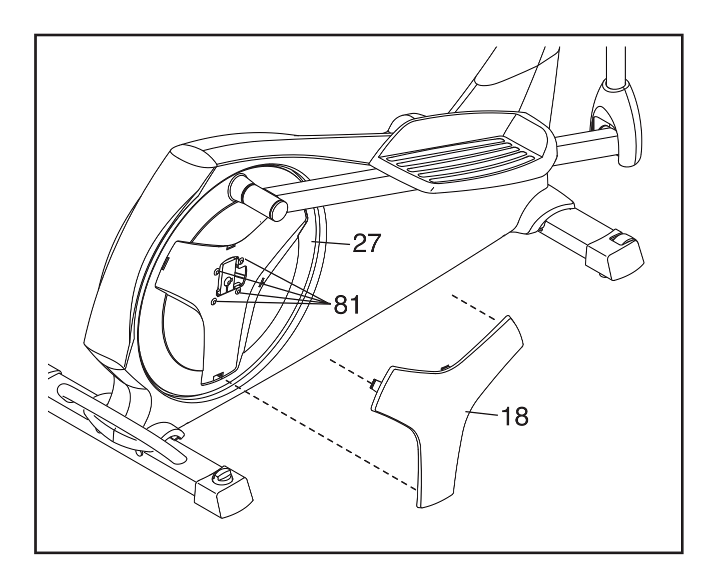
Entonces, vuelva a conectar el protector izquierda, la cubierta del protector trasero, la cubierta del protector superior, y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correcta, el interruptor de lengüeta debería de ser ajustado.

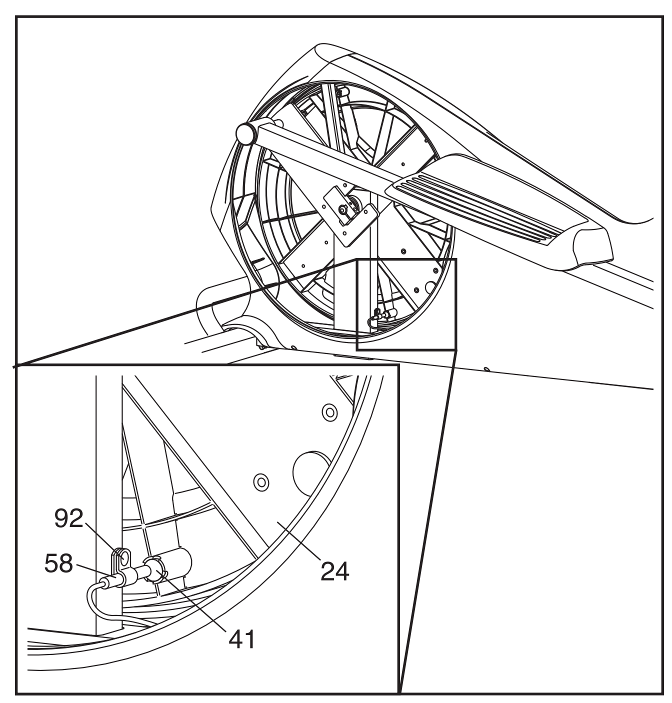
Para ajustar el interruptor de lengüeta, usted debería de retirar la cubierta del disco derecho y el disco del pedal derecho.

Usando un destornillador plano, reitre la Cubierta del Disco derecho (18).



Entonces, retire los Tornillos Botón de M8 x 14mm (81) del Disco del Pedal Derecho (27), y suavemente gire el Disco del Pedal Derecho fuera del camino.

Localice el Interruptor de Lengüeta (58). Afloje, pero no retire el Tornillo de M4 x 16mm (92).



Luego, gire el Montaje de la Manivela (24) hasta que un Imán (41) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta (58). Deslice el Interruptor de Lengüeta ligeramente hacia o lejos del Imán. Entonces, vuelva a ajustar el Tornillo de M4 x 16mm (92).

Gire el Montaje de la Manivela (24) por un momento. Repita estas acciones hasta que la consola muestre la información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a conectar el disco del pedal derecho y la cubierta del disco derecho.

GUÍAS DE EJERCICIOS

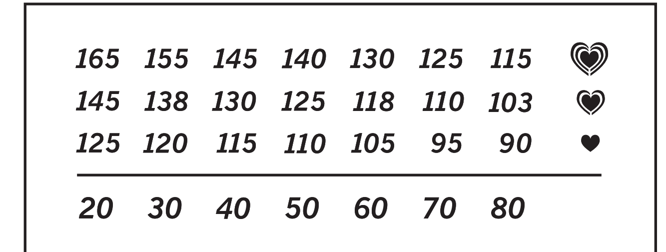
⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

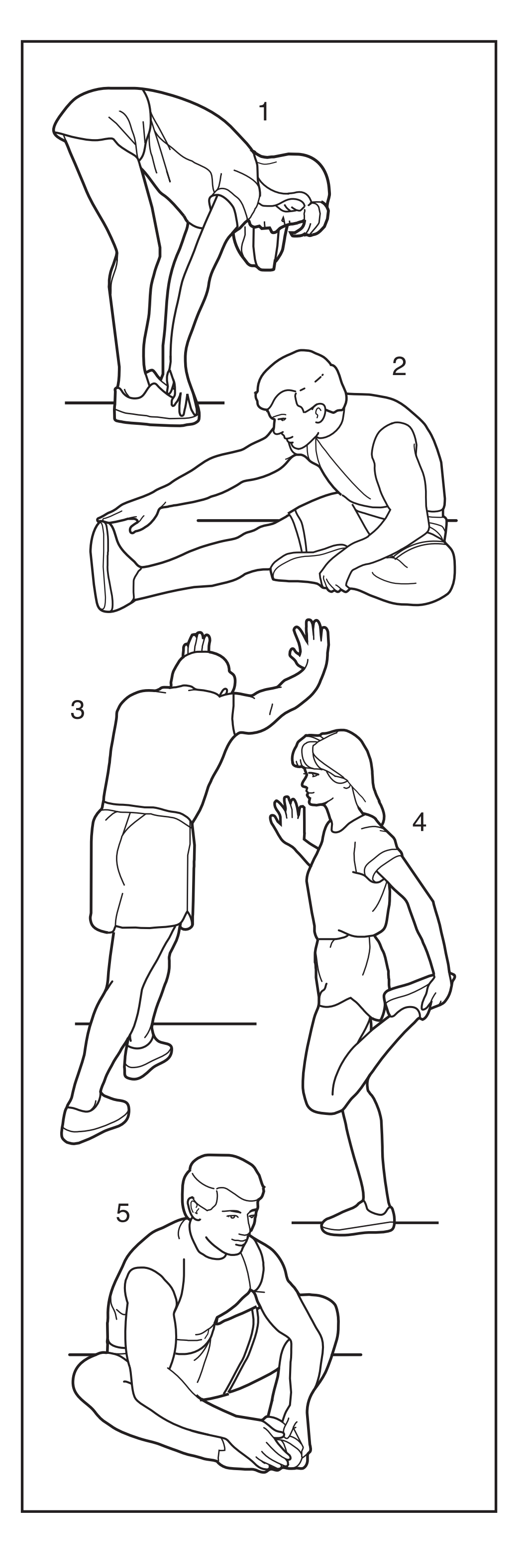
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



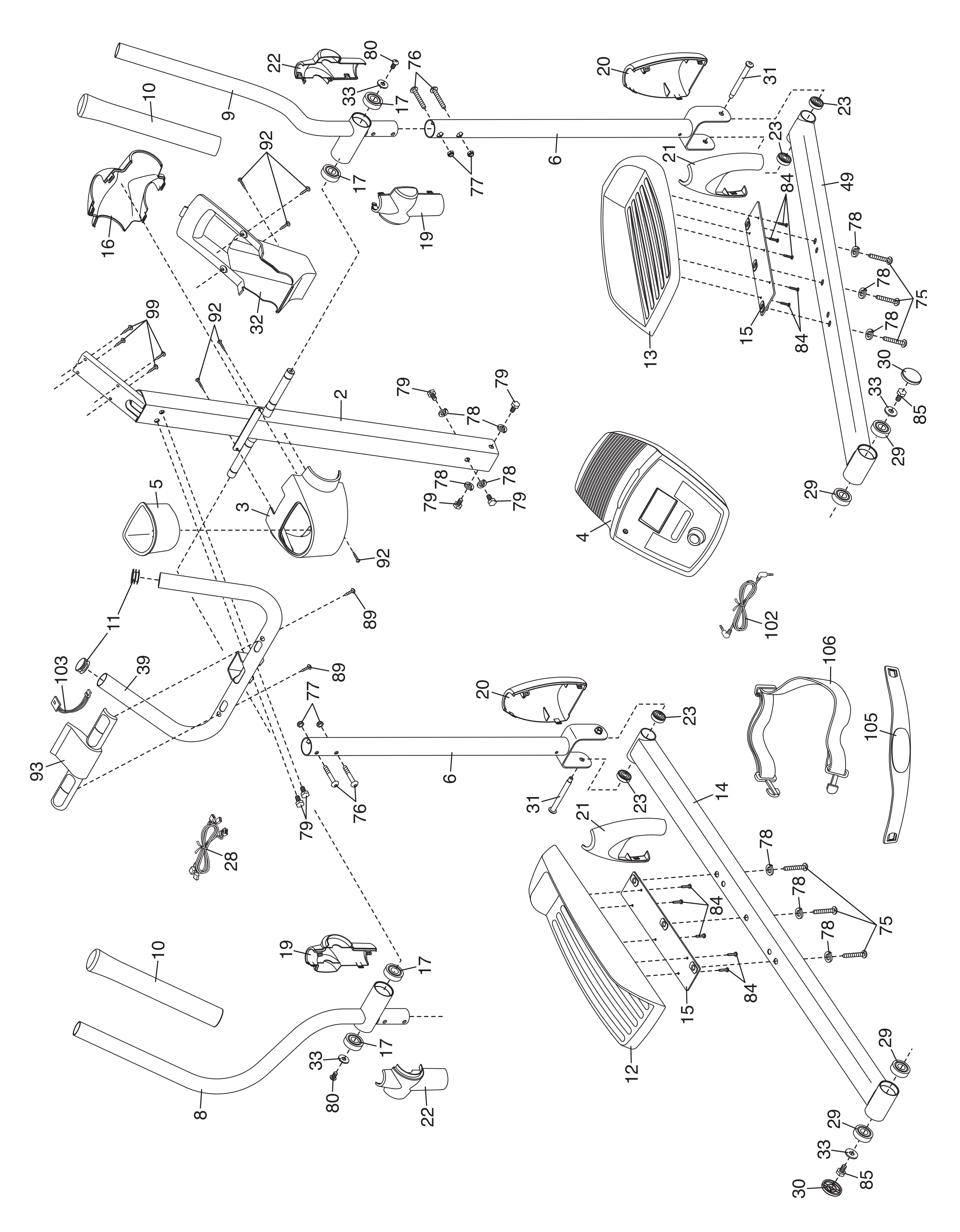
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEL99909.0 R1009A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
4	1	Consola
5	1	Porta Botella de Agua
6	2	Pata del Brazo
7	1	Rueda de Resistencia
8	1	Brazo Izquierdo
9	1	Brazo Derecho
10	2	Mango de Espuma
11	2	Tapa Superior
12	1	Pedal Izquierdo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo
15	2	Soporte del Pedal
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
17	4	Buje de Pivote
18	2	Cubierta del Disco
19	2	Cubierta de Pivote A
20	2	Cubierta de la Pata Delantera
21	2	Cubierta de la Pata Trasera
22	2	Cubierta de Pivote B
23	4	Corona Giratoria
24	1	Montaje de la Manivela
25	1	Brazo de la Manivela
26	1	Disco del Pedal Izquierdo
27	1	Disco del Pedal Derecho
28	1	Alambre de Pulso
29	4	Buje
30	2	Tapa del Brazo del Pedal
31	2	Perno de Remiendo con Collar
32	1	Cubierta de la Consola
33	4	Arandela de M8
34	1	Seguro de Ajuste
35	1	Tuerca de Ajuste
36	1	Brazo Inferior
37	1	Cubierta del Protector Superior
38	2	Buje de la Manivela
39	1	Baranda
40	1	Anillo de Retención
41	2	Imán
42	1	Cableado Eléctrico
43	7	Arandela de M6
44	1	Protector Izquierdo
45	1	Protector Derecho
46	1	Correa de Manejo
47	2	Pata de Nivelación
48	2	Tapa del Estabilizador Trasero
49	1	Brazo del Pedal Derecho
50	2	Rueda
51	1	Volante
52	1	Brazo Estable
53	1	Imán en “C”
54	1	Motor de Resistencia
55	1	Soporte del Motor
56	1	Brazo Superior
57	1	Abrazadera
58	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
59	1	Cubierta del Protector Trasero
60	1	Llave
61	1	Contratuerca de M8
62	1	Tornillo Botón de M6 x 16mm
63	2	Pata
64	1	Eje del Volante
65	1	Perno del Imán en “C”
66	1	Perno del Brazo Estable
67	1	Tornillo Llave
68	1	Tornillo del Brazo de la Manivela
69	4	Perno del Motor de Resistencia
70	1	Estabilizador Trasero
71	2	Tornillo del Soporte del Motor
72	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo
73	1	Estabilizador Delantero
74	1	Contratuerca de M6
75	6	Tornillo de Remiendo de M10 x 48mm
76	4	Perno Botón de M8 x 45mm
77	6	Tuerca de Bloqueo de M8
78	10	Arandela Dividida de M10
79	6	Tornillo de Remiendo de M10 x 20mm
80	2	Tornillo de Remiendo de M8 x 20mm
81	4	Tornillo Botón de M8 x 14mm
82	4	Tornillo de Remiendo de M10 x 95mm
83	1	Tornillo de M5 x 7mm

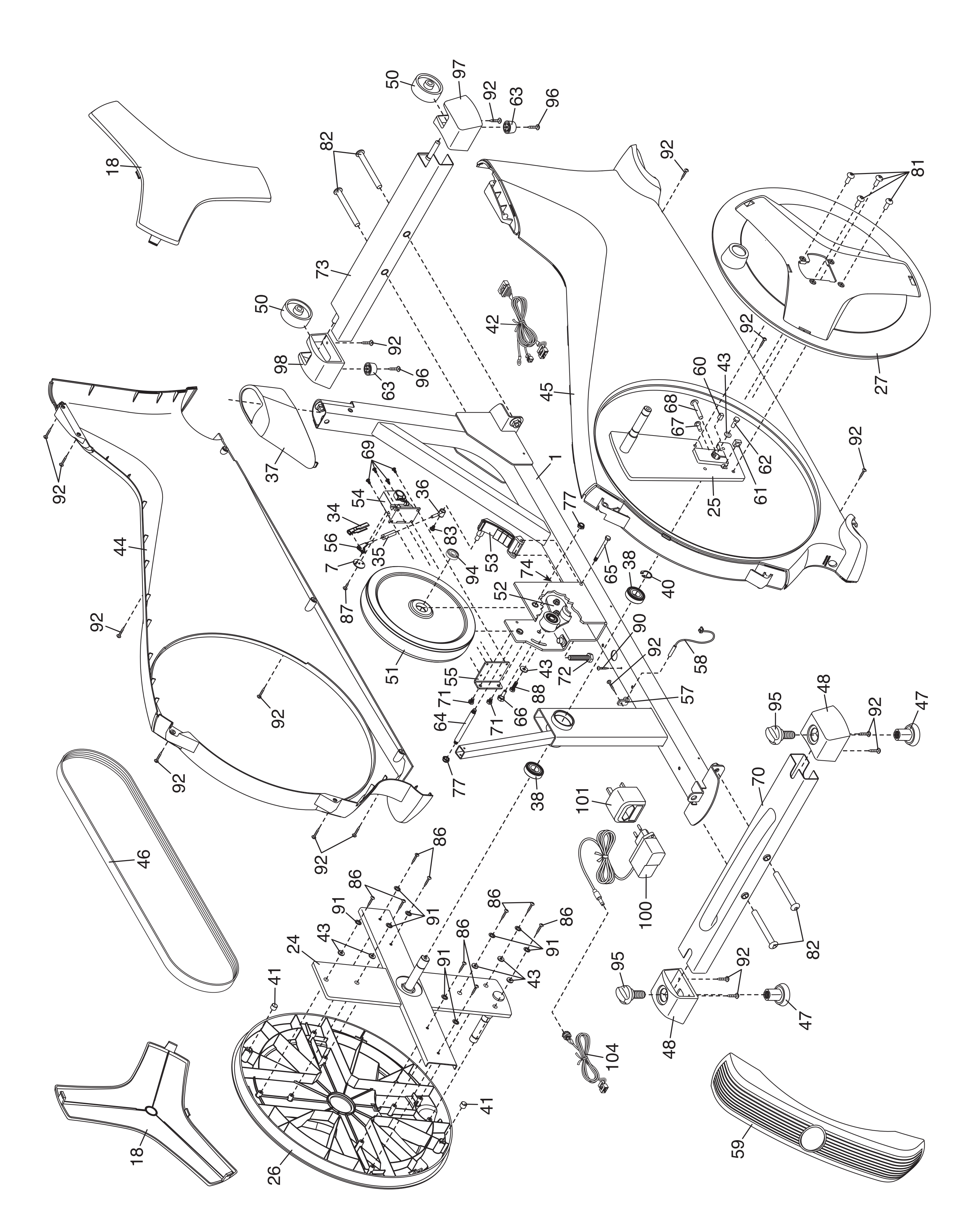
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
84	10	Tornillo de #10 x 16mm	98	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo
85	2	Tornillo Hexagonal de M8 x 18mm	99	4	Tornillo de M4 x 28mm
86	9	Tornillo de M5 x 12mm	100	1	Adaptador de Corriente
87	1	Tornillo de M3,5 x 12mm	101	1	Adaptador del Enchufe
88	1	Tornillo de Pivote	102	1	Cable Audio
89	2	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm	103	1	Recibidor de Pulso para el Pecho/Cable
90	1	Tornillo de Tierra de M4 x 16mm	104	1	Receptáculo de Corriente/Cable
91	9	Arandela Estrella de M5	105	1	Transmisor del Pulso para el Pecho
92	23	Tornillo de M4 x 16mm	106	1	Tirante para el Pecho
93	1	Sensor de Pulso	*	–	Manual del Usuario
94	1	Cojinete del Volante	*	–	Herramienta del Montaje
95	2	Perilla de Nivelación	*	–	Paquete de Grasa
96	2	Tornillo de M4 x 19mm	*	–	Atadura de Cables
97	1	Tapa del Estabilizador Derecho			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NTEVEL99909.0 R1009A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTEVEL99909.0 R1009A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 282451 R1009A